



あなたとみんなをつなぐ、げんきにする

おむすび通信



2019年2月号



ヘルニア*狭窄症専門院

発行：ライス整体院

住所：伏見区醍醐上ノ山町 20-9

駐車場：店頭に2台

エキテン検索

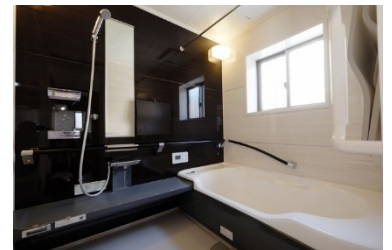
受付時間：9時～20時

こんにちは！2月はバレンタインデーという一大イベント（？）があります。最近では本命チョコだけでなくいろんな口実で渡せるようですから、デパートで美味しそうなスイーツを見かけたら、バレンタインを言い訳に自分のために購入しちゃいましょう。
今週も健康情報満載のニュースレターをお届けします。

冬の健康 お風呂に入る前に

寒い日の温か～いお風呂は、まさに天国。体が冷えているからと、ついつい温度を高めにしていませんか？あまり高温だと体の中心はかえって冷えてしまうと言われています。多少物足りなくても、39～40℃という適温は守って入浴しましょう。

冬の入浴で注意したいのが温度差。最近では浴室の床がひんやりしないタイプのユニットバスも増えていますが、古いタイル床はビックリするほど冷たいもの。踏み入れる前にシャワーで床を温めるなど、対策を取りましょう。そして、浴室の温度も外気並みに冷え込ませないよう、浴槽の蓋をせずにお湯をはって、蒸気をこもらせておくといいでしょう。脱衣所に小さな暖房器具を置くのもいいですね。ご高齢の方や心臓に持病のある方を一番風呂に入れない、という方法も有効です。



《今週のひとことほんね》

よねだ院長にいつも～ん！好きなものは何ですか？

A. 甘いのが大好きです！小野随心院にある洋菓子コペンさんのケーキをお勧めしてます。
洋酒の効いたビターチョコ、風味の効いたレモンケーキとお勧めがたくさんです！
なかでもショートケーキ好きの家内と取り合いになるほどのモンブランがイイネ！

業界五十年の店長の杉井さんのこだわりを聞きました。

Q. どんなこだわりがありますか？A. 国産原材料、無添加です。
だから賞味期限は少ないんです笑。杉井店長ありがとう
ございました！洋菓子のコペン ☎571-2803



今月の健康 花粉症は体内から対策

今年もこの季節がやってきます。そう、花粉症。去年までは何となくとも今年突然発症するリスクもありますから、どなたも油断はできません。対策はお早めに、そして確実に！

①花粉症は体のSOS

そろそろ毎日の天気予報で、花粉飛散量まで報告してくれるようになりますね。そして街中ではマスクの人が急増し、柔らかい高級ティッシュが飛びように売れ……。花粉症、本当に嫌なものです。これさえなければ春が近づき、日々暖かくなって心がウキウキする季節のはずなのに！

とにかくにも日常生活に大いに支障をきたすので、すでに発症している方はその対処に追われます。マスクをし、布団や洗濯物を外に干さないようにし、空気清浄機を24時間稼働させ、薬や注射で症状を抑える。最近の薬はよく効きますので、これらを4月半ば頃まで続ければ、快適とまでは行かなくても、ストレスはかなり軽減されます。

しかし、毎年薬と花粉の除去だけで終始するのもちょっと考えモノ。というのも、花粉症を発症するということは、体からある種のSOSが発信されているということでもあるからです。対処をしながら、同時に花粉に負けない体づくりをして、真の健康を目指しましょう。

②冷え対策は花粉症対策にも

花粉症の原因は複雑で、外的要因のほか遺伝なども考えられますので、一概に「これをやればばっちり！」という奇跡的な方法はありません。しかし、ある程度の対策をすることは可能です。

「冷えは万病のもと」という言葉はお聞きになったことがあるでしょう。体が冷えれば風邪をひきやすくなり、そのほか様々な病気にもかかりやすくなります。花粉症も例外ではなく、体が冷えている人ほど発症しやすいという説があります。花粉対策と健康維持を兼ねて、本格的に冷え対策をしてみませんか？



厚着や湯たんぽは根本的な改善方法ではなく、体を内部から温める必要があります。根菜類など体を温める作用を持つ食材を多く摂り、体を冷やす果物、糖類を控える。そして運動をして筋肉量を増やして代謝をアップさせる。当たり前の方法ですが、コツコツできる人から健康を実感しますので「そんなの知ってるよ」ではなく、ぜひ習慣化して冷えを取り除いてください。



ライス院長直伝！ 食品添加物を減らすには

気になる人にとっては非常に気になるのが、食品添加物。「全然気にしません！」という方もいらっしゃるでしょうが、多くの方は、できるだけ摂らないようにしたいとお考えのことと思います。全く摂らないようにするのはかなりの努力と根性が必要ですが、日々のちょっとした工夫で、多少は減らすことができます。

✧ まずは調味料から

「スーパーやコンビニの出来合いのお弁当にできるだけ頼らないようにする」という方法は、食品添加物を意識し始めた人がすぐに取り掛かれる方法でしょう。出来合いのお弁当は、味や見た目を維持するために、自宅で自分で作るお料理には入らない添加物が含まれることがあります。

「コンビニ弁当を控える」を実施している方は、さらに一歩先の方法にもチャレンジしてみましょう。意外と盲点となるのが調味料です。お使いのドレッシングやマヨネーズ、おしょう油の原材料を見てみてください。え、こんなにいろいろ入ってるの？とびっくりされるかもしれません。

特に減塩タイプ、糖質カットタイプ、オイルカットタイプのものには、味を維持するために添加物が増える傾向があります。まずはそれらを、減塩や糖質カットでないオーソドックスなタイプのものに戻し、使用する量を減らすことから始めてみましょう。



✧ 手作りにステップアップ

添加物を減らす次のステップは、「手作り」です。上に挙げた調味料も手作りすることで添加物がカットでき、さらに味も良くなるので一石二鳥！例えばドレッシングなら、オリーブオイルと塩コショウ、酢またはレモン汁、おしょう油少々を混ぜることで、必要な量だけ用意することができます。これがまた、市販のドレッシングよりずっと美味しいので、ぜひお試しください。

やや難易度はアップしますが、お味噌も手作りにチャレンジしてみてください。大豆と塩、麴というシンプルな材料で、添加物なしの絶品味噌が出来上がります。

粉末出汁を使わずに昆布と鰹節で出汁を取る、めんつゆも市販のものでなく手作りする、食パンは買わずにホームベーカリーで・・・などなど、よく口にするものから手作りに替えていきましょう。



✧ 味と体の変化に気づくはず

お忙しい方にとっては、手作りのものを用意することは至難の技かもしれませんが、できることからチャレンジしてみてください。最初は健康面での変化より、味の変化に気づくはずですよ。出来合いのものを買うのは便利でいいのですが、手作りの美味しさは言葉にできないものがあります。ご家族から「美味しい！」の一言が出れば、がぜんやる気が出るはずですよ。

そして添加物控えめ・手作り生活が続いていくと、例えば皮膚のかゆみが減る、のどのイガイガを感じなくなる、など、ちょっとした体の変化も期待できるかもしれません。ぜひお試しください。



鍋ひとつレシピ

ナポリタン



【パスタをゆでる時は】

パスタを最もおいしくいただけるのは「ゆで時間ー15秒」だそうです。6分ゆでるタイプなら5分45秒、8分の者なら7分45秒で手早くお湯から上げます。またゆでている間、ずーっとコンロの火をつけていなくても、鍋に蓋をすれば火を消してもOK。省エネになりますね。

【お鍋ひとつでできちゃうナポリタン】

材料 パスタ・300g

ウィンナー・にんじん・ピーマンなど

ナポリタンに欠かせない具材・適量

玉ねぎ・1/2個

にんにく・1かけ

コンソメスープの素・1個

水・450cc ケチャップ・50cc

塩コショウ・少々 バター・15g



つくりかた

1. にんにくと玉ねぎは薄くスライス、他の具材は食べやすい大きさに切る。
2. 深めの鍋を火にかけバターを溶かし、にんにく、玉ねぎの順に炒める。
3. 玉ねぎが透明になったら、他の具材も火の通りにくい順に入れる。
4. 水とコンソメ、ケチャップを入れ、沸騰したらパスタを投入。
5. ゆで時間の15秒前で硬さをチェックし、OKなら塩コショウで味を調えて完成！

頭の体操・ナンプレに挑戦！

縦と横の各列9マスには、1～9の数字が1つずつ入ります。3×3の太枠の中の9マスにも、1～9の数字が1つずつ入ります。したがって、縦、横、太枠内のいずれにも同じ数字は入りません

				7	8	4		
7			4				1	
			2	1		5		7
	2					1	8	4
	8						6	
6	1	7					3	
1		9		3	5			
	3				4			1
		8	1	6				

《編集後記》

こんなに寒くて、インフルエンザやノロウィルスなど怖い病気も流行する冬真ただ中に、本格的な受験シーズンが訪れるというのは、よくよく考えてみれば実に酷なことですよね。受験生を持つご家庭のお父さん、お母さんは、お子さんの勉強のはかどり具合だけでなく、体調も気にかけてはならないからとても大変。気が張っているときは大丈夫でも、終わってからどっと疲れが出ることがありますから、3月になってもどうぞ気を抜かずに、健康第一でお過ごしください。その日の疲れはその日のうちに取るよう、休息と睡眠の時間を確保してくださいね。お体のご相談は当院へどうぞ。ご来院をお待ちしております。

